




# Pour une BOUCHE EN SANTÉ



## Avec l'aide de mes parents:

- ✓ Je **BROSSE MES DENTS** au moins 2 fois par jour pendant 2 minutes!
- ✓ J'utilise la bonne quantité de **DENTIFRICE FLUORÉ**, dès l'apparition de mes premières dents
  - moins de 3 ans: grain de riz 
  - 3-6 ans: petit pois 
  - plus de 6 ans: 0,5 à 1 cm 
- ✓ Je **CRACHE** le surplus de dentifrice
- ✓ Je **NE RINCE PAS** ma bouche et j'évite de boire de l'eau pendant 30 minutes après le brossage.

 **2 MINUTES**  
**2 au moins FOIS par jour**

